

# 如何应对“节后综合征”

春节长假刚刚结束,很多回到工作岗位的人,常会感到提不起精神,胃口差,甚至出现睡眠紊乱、焦虑、注意力不集中等情况,严重影响工作和学习。专家指出,这就是所谓的“节后综合征”,是人们在假期之后出现的各种生理或心理表现。

## 节后综合征表现一:肠胃不适

春节期间,走亲访友避免不了聚餐,但频繁大吃大喝,有可能造成肠胃疾病。大吃大喝会破坏肠道菌群平衡,肠道无法彻底分解大量摄入的脂肪等物质,肠胃就会出现問題,导致消化吸收功能受损,进而影响人体对维生素的吸收。而很多维生素是预防慢病发生的重要因素,比如维生素D缺乏可能增加癌症、心脏病等疾病风险。同时,进食了过多的高脂肪高蛋白食物,会导致胃肠道负担较重,容易出现积食现象。

对此,解放军第302医院营养科副主任牟瑛建议,在每日晨起时,空腹饮一杯温开水,可以促进新陈代谢,缩短粪便在肠道停留的时间,减少毒素吸收,溶解水溶性毒素。根据个人喜好,还可以在水中加少量蜂蜜、食盐。

牟瑛说,节日里油脂摄入太多,再加上坚果类零食的摄入大增,一旦消化不良,就会造成毒素停留在肠道,被重新吸收,给健康造成巨大危害。因此在节后,可以选择一些养胃促消化,能促进肠道迅速排除毒素的食物,如山楂、魔芋、黑木耳、海带、猪血、山药、苹果、草莓、蜂蜜、糙米等。此外,还要坚持“少盐、少油”原则,用蒸、煮、炖等烹调方法,少量多餐,食物细软易消化为宜。对于受伤的胃黏膜,可用抗溃疡药类,如胃达喜、胃舒平等。同时注意少喝咖啡、烈酒、浓茶等刺激性饮品。可在每天下午三点左右,为自己补充一杯酸奶,帮助胃肠道恢复肠胃菌群平衡。

## 节后综合征表现二:睡眠紊乱

春节期间,很多人千里迢迢回家团聚,难免舟车劳顿,休息不好,加之节日期间,熬夜更是常态。因而,节后很多人都出



现了睡眠紊乱、精神不济甚至情绪低落。

牟瑛表示,可以参考“睡眠健康新七点”,为自己创造一个良好的睡眠环境,调整睡眠习惯,缓解睡眠紊乱和疲劳。

第一,在窗帘上加个遮光层,关掉所有带亮光的电器,让卧室彻底黑暗,能有效促进入睡并提高睡眠质量。第二,放舒缓的轻音乐或者是英语光盘。第三,睡前不要做任何动脑的活动,不要谈论让人兴奋的事情,可以适当做点轻柔活动,比如瑜伽动作,或床上体操,让大脑放松下来。第四,白天尽量不喝咖啡和茶,不喝可乐和可可巧克力等含刺激兴奋的食物,如果实在想喝,避免下午5点以后。第五,尽量早休息,在固定的时间躺到床上。睡前半小时不吃东西,不喝大量水,睡前去卫生间,避免起夜的干扰。第六,睡前一

两个小时前喝一小杯牛奶或红酒,都有助于睡眠和养颜。第七,睡前洗个热水澡,或者用热水泡脚,放上精油、生姜和薰衣草,可以让身体和大脑放松。

此外,随着气温回升,节日过后应开始增加户外活动的時間,此举不仅可以加快血液循环,还有利肝脏气血运行。不过由于立春后天气乍暖还寒,这时比较适合进行节奏和缓的运动,如游泳、瑜伽、跳操,老年人可以放风筝、散步、慢跑、打太极、踢毽子等。每天1次,每次持续二三十分钟,以运动后疲劳感于一二十分钟内消失为宜。如遇到雾霾天气应避免室外运动,采用室内活动和家务劳动也可以达到同样的锻炼效果,如快走三十分钟消耗能量等于爬楼梯十五分钟、跳舞(中速)二十五分钟、打扫房间四十分钟、擦地板三十五分钟等。

## 节后综合征表现三:心神不宁

节日期间,人们逃离了紧张的工作氛围,生活节奏一下子慢了下来,但假期一结束,由于不能马上进入工作状态,很多人会对上班产生恐惧感,进而神情恍惚、心神不宁。

对于这种症状,解放军第302医院综合内科心理门诊副主任医师李琳认为,应提前调节、主动适应。李琳解释说,从心理学角度讲,在高度紧张的工作状态下,作为一种应急机制,人的大脑中枢会相应建立起一套高度紧张的思维和运作模式,以使人们能够适应快节奏的工作、生活模式。如果一下子从上述状态中停下来,原来那种适应紧张节奏的心理模式便会突然失去对象物,加上生理和心理的惯性作用,会使人们面对宽松的环境反而感到不

适应。于是,有些人便会出现抑郁、焦急、忧伤、失落甚至心悸、失眠等身心健康问题。因此建议大家要从生活内容到作息时间,都积极作出相应调整。

李琳强调,每一次长假都有两个缓冲期,即假日刚到和假日过后。平时工作紧张,生活节奏较快,节日期间松散的生活打破原来的生活规律,造成心理的不适。假日后的数天内会感到情绪低落,精力不济。假日中可按规律慢慢调整作息时间。假日最后一天应有意识地做一些与工作有关系的事,如看看报刊、思考一些问题,有助于走出懒散“休闲状态”。静心思考上班后应该做的事,使自己的心理调整到工作状态上。也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸,想象好似随着吐故纳新,紧张也离开了身体。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用一些药物,改善情绪,消除恐惧。(来源:人民网)

# 专家:莫赶时髦“露脚踝”

乍暖还寒谨防“开春病”

春节早过,我国东北、内蒙古东部等不少地区气温仍在零下5摄氏度以下,但不少人已经穿起薄外套,有些年轻人甚至为了追求时髦露出脚踝。医生提醒,季节交替之际,昼夜温差大,风力变化无常,乍暖还寒之际过早脱掉冬装,身体很难适应气温的急剧变化,机体抵抗力也会随之下降,“开春病”最容易在此时乘虚而入,需要格外注意。

“冬季穿了几个月的棉衣,身体自我调节温度与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,所谓‘春天孩儿脸,一天变三变’。过早脱掉棉衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,病菌乘虚袭击机体,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染

病。”长春市中心医院中医科主任刘人科说,每年初春时节,都是感冒和呼吸系统疾病高发期,有些体质弱的人群甚至比冬季还易生病,需格外注意。

此外,刘人科提醒年轻人,千万不可为了赶时髦“要风度不要温度”,虽然露脚踝只露出一小截,却可能引发各种疾病。常言道,“寒从脚下起”,脚冷就容易让人体受寒感冒;低温也会伤到关节,阻碍气血循环;脚踝皮下脂肪较少,保暖性较差,但它分布着淋巴管、血管、神经等,还有六条经络通过,不注意保护,寒气就容易从脚踝侵入体内,久而久之易造成一些疾病。

“有些疾病你可能现在看不出来,但是到中年老年的时候,病就都找上来了,年轻人切勿为了一时之美损了健康。”刘人科说。(人民网)

